

這是心理學教授卡羅爾·德韋克（Carol Dweck）的突破性研究成果：「成長型心態」的力量。

讚美孩子的天賦而非他的努力、策略和選擇，
可是在慢性地扼殺他的成長型思維哦！

擁有成長型思維模式的人是「能力漸進論者」，
他們相信自己的能力可以通過努力得到提升。

所以，當孩子表現好時誇他們「棒」、「聰明」，
會讓他們認為自己的能力只和那些定量的天賦有關。

❶ 表揚努力

寶貝，你很努力啊！

You tried really hard on that.

當孩子給你呈現一幅漂亮的作品時，

可不要被喜悅衝昏頭腦，請記得肯定他為此付出的艱辛和努力。

② 表揚堅毅

寶貝，我知道，儘管很難，但你一直沒有放棄。

You never gave up, even when it was hard.

當孩子完成一件對他來說很有挑戰的事情時，

比如苦思冥想一個用拱殘局，一次次嘗試操場上高高的、爬架，

無教次失敗後無教次反復嘗試，請記得肯定他的耐心和堅持。

③ 表揚態度

寶貝，你做事情的態度非常不錯！

You have such a positive attitude.

當孩子對面臨的任務充滿了積極向上的正能量時，

可不要忘了抓住機會美言幾句。

④ 表揚細節

寶貝，你在進步了很多！

You have really improved on ____.

當孩子在某方面能力有所提高時，表揚細節，越具體想好，

比如：寶貝，你現在游泳時手上姿勢更標準了，

而且換氣頻率也更加均勻了，比之前進步了很多，真棒！

⑤ 表揚創意

寶貝，你這個方法真有新意！

What a creative solution to that problem!

這是最需要注意的地方，看到孩子的奇思妙想，

容腸讓人跟“聰明”掛鉤起來，可是奇思妙想真的是“聰明”嗎？

它應該是創意和思考的積累哦，

是孩子在嘗試無數次可能性方案之後才收穫的腦洞大開呢！

所以，表揚“有創意”就對啦！

⑥ 表揚合作精神

寶貝，你和小夥伴們合作的真棒！

You work very well with your classmates.

一個人無論多能幹，能做的事清也是有限的，

如果孩子和小夥伴們一起合作完成了某件事，

做得還不錯，請一定要抓住機會肯定孩子的合作溝通能力吧！

⑦ 表揚領導力

寶貝，這件事情你負責的非常好！

I love how you took ownership of that!

領導力是孩子成長中不可或缺的素質，

如果孩子負責了某一項任務，儘管不完全是孩子一個人做的，

但他負責了管理統籌，表現出管理和領導力，

記得要讓孩子知道“寶貝，這件事情你負責的很好”，

讓孩子意識到領導力也是一種重要的能力。

表揚到這個點上，能讓孩子知道，

雖然他並沒有在每個步驟上親歷親為，

但能使它發生，也是一種十分重要的能力。

⑧ 表揚勇氣

寶貝，你一點都不畏懼困難，太難得了！

You are not afraid of a challenge! I like that!

電影《奇跡男孩》裡的小主角，

儘管面對自身缺陷遭到他人的嘲弄，
但他沒有畏懼困難，最終戰勝了自己，
獲得了他人的認可和尊重，這是一種非常難得的勇氣。

表揚孩子的勇氣，可以幫助他增強自信心。

⑨ 表揚熱心

寶貝，你幫 完成了她的任務，真不錯！

You did a great job of helping ___ with her assignment.

“贈人玫瑰，手有餘香”，助人是一種美德，
一定要表揚孩子的熱心，鼓勵他多多幫助別人。

同時也能讓他知道，克服困難的方法有很多種，
除了自己的耐心堅持，向別人求助，從別人的經驗中學習，
也是非常有效的辦法呢。

⑩ 表揚責任心和條理性

寶貝，你把自己的房間、書收拾整理得很好！

You have taken great care of your room/books.

能把自己的地盤整理好、把物品收拾好、照顧好，

是有責任心，做事有條理的體現，這是孩子能做好其他事情的基礎，

表揚和鼓勵那是必須的。

⑪ 表揚信用

寶貝，我相信你，因為 。

I know I can trust you because ____.

良好的信用會讓孩子的人生道路更加順暢，

所以要適時幫他建立。

比如和孩子約定什麼時，可以說“我相信你，

因為前幾次你說話都算數”，“我相信你，你一定會找到好辦法”……

⑫ 表揚參與

寶貝，你今天參加活動時表現很積極，真好！

You did a great job of participating today!

參與活動，能開拓視野，吸收更多的養分，

當孩子積極踴躍的參加活動，並在活動中表現不錯時，一定要鼓勵他的參與感。

⑬ 表揚開放虛心的態度

寶貝，你很尊重他人的意見，這點做得非常好！

It is so nice that you value other people's opinions.

從別人身上吸取好的建議和經驗，自己能力也會不斷提高，

擁有成長型思維的人一般都有著開放虛心的態度。

⑭ 表揚選擇

寶貝，真高興你做出了這樣的選擇！

I am so proud that you made that choice.

能出色地完成任務，有時是因為努力，

有時卻是因為改變了策略，做出了正確的選擇。

表揚策略，也是培養成長型思維的關鍵呢。

⑮ 表揚考慮周全

寶貝，你記得 ，想得真棒！

You remembered to ____ ! Great thinking!